



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 1 : de 4 a 10 de Janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Agrião	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco com salada de alface, tomate e cenoura	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve coração cozida	Fruta da época
Terça Feira	Puré de abóbora	Perca grelhada com limão, puré de batata (1,3,4,7,12) e salada de alface e pepino	Perca (4) grelhada com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quarta Feira	Macedónia de legumes	Vitela assada com massa esparguete e salada de alface e tomate (1,3)	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e couve-flor cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão com nabiça	Filetes de pescada fritos com arroz de pimentos e salada de alface (1,3,4)	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada de alface e couve roxa	Frango cozido com arroz branco e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Puré de favas	Carapaus fritos (1,4,5,6) com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Juliana	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa fusilli (1,3) e brócolos cozidos	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 2 : de 11 a 17 de Janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de alho-francês	Arroz de peixe (4) com salada de alface	Peixe-espada (4) grelhado com batata, cenoura e feijão-verde cozido	Fruta da época
Terça Feira	Cenoura com lombardo	Macarronada (1,3) de frango com tomate e grão e salada de alface e cenoura	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1,3) e brócolos cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Filetes de pescada (4) no forno de cebolada com batata cozida e salada de alface e tomate	Filetes de pescada (4) simples no forno com batata cozida e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Alface	Pá de porco estufada com esparguete e salada de alface	Carne de vaca cozida com esparguete e grelos de couve cozidos	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Grão com espinafres	Bacalhau cozido com batata, ovo e brócolos cozidos (3,4)	Bacalhau (4) cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Sábado	Canja com massinhas (1,3)	Dobrada com arroz branco e salada de alface	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Nabiça	Caldeirada de peixe (raia,cação,maruca) com salada de alface	Maruca (4) cozida com batata cozida e salada de alface	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 3 : de 18 a 24 de Janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve flor	Perna de peru estufada com massa fusilli tricolor e salada de alface (1,3)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura) (1,4,7) com salada de alface e cenoura	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Mousse de chocolate (7) / Fruta da época
Quarta Feira	Nabiças	Jardineira de vitela e salada de alface e beterraba	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Grelós	Massada de peixe e salada de alface (1,3,4)	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Ervilhas	Bifanas de porco grelhadas com arroz de ervilhas e cenoura com salada de alface (1,3,5,6)	Bifes de peru grelhados com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Sábado	Legumes	Pargo no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Pargo simples no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Fruta da época
Domingo	Favas	Frango assado com arroz branco e salada de alface	Frango assado com arroz branco e salada de alface	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoads 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 4 : de 25 a 31 de Janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Feijão com lombardo	Caldeirada de peixe (raia,cação,maruca) com salada de alface e cenoura ralada (4)	Pescada cozida com batata e couve-flor (4)	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Frango estufado com massa fusilli (1,3) e salada de alface e cenoura	Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli (1,3) e cenoura cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)	Atum ao natural com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata e couve lombarda	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão verde	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas e batata e feijão verde cozido (4)	Abrótea cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sábado	Puré de ervilhas	Feijoada de coelho com salada de alface	Coelho simples estufado com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Peixe	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas